



外婆的 產後抑鬱？

羅靜華

對孕婦而言，產前的壓力還能應付得來，但是因為產後憂慮而產生的不穩定情緒，若得不到適當的處理，或會對孕婦的心理與健康造成影響。

去年，收到女兒繪製的「懷孕通知卡」。從超聲波照片看見小生命標緻的側面輪廓，心裡充滿感恩。作為兩個孩子的母親，我理解女兒將要面對的挑戰；但是作為新任外婆的我，又能否應付自如呢？

女兒是在網絡時代成長的孩子，她可以從網絡媒體中尋找孕婦的護理資訊；而我則能照顧她產後的起居飲食。於是我提議她產後搬回來居住，以便我為她烹調補品。她與丈夫商量後，欣然接受了我的提議。我隨即籌備「女兒坐月計劃」。

- 聽爸爸的話：
孩子的一雙眼睛
- 基督化家庭：
反樸歸真
- TEEN窗一隅：
植根於這片土地

時間轉瞬飛逝，預產期已進入最後階段，女兒決定採用自然分娩。由於疫情關係，醫院只容許兩人陪同孕婦入院。又因他們居住在公寓的高層，出入不便；於是我再次向女兒提議，可提早搬回我們家中待產，好作照應。



生產的日子到了，小生命順利誕生。女兒則需要留在醫院多一天接受防疫檢查，女婿也要在醫院照應。女兒一家出院後，看見他們筋疲力盡的樣子，真使我心痛。同時，「女兒坐月計劃」也正式開始。

最初真是有點手忙腳亂，但總算按照原定計劃，一切都安定下來。他們專心照顧孩子，外子負責物資採購，而我則一邊在家工作，一邊負責烹調補品。女兒很快便回復昔日的精伶可愛，我也放下了心頭大石。因疫情關係，各人都嚴守消毒程序，限制探訪人數及出入人流。



為了和女兒一家有良好的協調，我不斷提醒自己要「少說話，少插手，不要作衛星父母」。可惜事與願違。有時我的過份熱心，使他們略有微言。我內心也有說不出的委屈，為甚麼他們不明白我為他們付出的一切呢？當我懇切求問阿爸天父的時候，腦海中浮現出昔日我們在婆家同住時的情況。當婆婆熱心出手幫忙時，剛為人母的我也感到不悅，也忽略了婆婆的感受。

親子教育資源中心 Parent Child Resource Centre



中心服務範圍：

- 提供教育子女的資料給家長參考
- CD、DVD及書籍的借用
- 家長課程安排：
 - 有效管教
 - 親子溝通
 - 情緒智能
 - 兒童心理
 - 道德教育
- 子女課程安排：
 - EQ培育課程
 - 專注力訓練課程
 - 提升自信心訓練課程
 - 品德培養課程
- 家長諮詢面談：
 - 子女教育
 - 個人情緒
 - 夫婦關係
 - 親子關係
- 講座、工作坊及父母/青少年生命成長小組
- 教會主日學、團契、夏令會：
 - 親子講座Children Program安排
- EQ/品格導師培訓
- 文字出版
 - 加油站雙月刊
 - 親子書刊

羅靜華 — 作者為兩個孩子的母親。

如《歌羅西書》所言，「你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。」（西3:12）感謝聖靈的提醒，讓我學習更多的體諒及忍耐。

人若沒有愛，所作的都是枉然。「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡。」（林前13:4-5）

女兒出嫁當日，我以「屬靈三梳」替她預備進入人生新一頁。今天我為女兒籌備了「女兒坐月計劃」，不單是幫她調理身子，更是讓她舒緩初為人母的壓力，盼望她能承傳基督的愛。想到這裡，我心裡就豁然開朗。因為一切的擔憂全然交託給阿爸天父，我的「外婆產後抑鬱」也不藥而癒了！

他們已經搬回自己的家去，開始新的生活。我為女兒一家獻上禱告，祈求天父賜下恩福與保障。在此我也鼓勵每位新任外婆，靠著得勝的耶穌，必能走出「外婆產後抑鬱」的陰霾。





文：陳鈞陶

孩子的一雙眼睛



女兒誕下了男嬰，大大的眼睛，四處張望，像是在探索未知的世界。看見這一雙眼睛，想起女兒小時候也是這樣，烏溜溜的眼睛不住尋覓新奇的事物。

兒童教育家蒙特梭利（Maria Montessori）把人的成長分為四個發展階段（The four planes of development）*：0-6歲為嬰幼兒期；6-12歲為兒童時期；12-18歲青少年期；18-24歲為成年期。

嬰幼兒期（0-6歲）

嬰幼兒就像海綿一樣，不斷吸收外界的訊息。人的心智就是在這個階段發展出來。蒙特梭利更把0-3歲稱為「無意識階段」，幼兒的腦袋就像攝影機般，會把父母的行為表現印在腦海裡；而這些感官經驗，往後會在他們的生活中運用出來。3-6歲則稱為「有意識階段」，孩子會不斷地發問，有意識地汲取知識。

兒童時期（6-12歲）

此時期的兒童繼續發展自我的概念。他們知道自己是獨立個體，會發展心智和推理能力；而且趨向群體生活。

青少年期（12-18歲）

青春期的少年人已擁有判斷是非的能力，這個時期的少年會建立自己的道德觀和價值觀。他們很在意自己的外表，也很介意別人的批評。

成年期（18-24歲）

成年期的成人開始在經濟上學習獨立生活，也會建立和實踐自己的人生使命。

回想女兒剛誕生的時候，初為父母的我們對於兒童教育的理論一竅不通，但是我們很注重「身教」，要讓幼小的女兒在不知不覺中學習，建立正確的價值觀。也許由於女兒看見我們處事待人誠懇的態度，加上熱心事奉主，作了美好的榜樣，女兒在學齡時便常常主動參與校內各種義務工作，也熱心教會的事奉。歲月匆匆，如今，看到已為人母的女兒同樣建立了幸福的家庭，她恍如就是我們育兒理念的成績單。

不要小看年幼孩童的眼睛，父母的一舉一動都在塑造著他們將來的模樣。古語有云：「三歲定八十」，確實是智慧之言。

** The Absorbent Mind: A Classic in Education and Child Development for Educators and Parents by Maria Montessori*



Chan Choong & Chang
CPA Professional Corporation

K.K. CHOONG
CPA, CA, MBA, CMA

7676 Woodbine Avenue
Suite 120, Markham
Ontario L3R 2N2

Tel: 905 943 7288 ext. 225

E-mail: kkca@cpacaforyou.com
www.cpacaforyou.com

迦南防盜 **Canaan** Security systems

十多年經驗專業設計商業及住宅防盜系統



簽發認可保險證書可減商業及房屋保險費

- 數碼影像監察系統
 - 互聯網遙控監察系統
 - 室內/外對講系統
 - 鋪設電話/電腦/電視線路
 - 商業電話系統
- 閉路電視系統
特價 \$ 688 起



(416)590-7788



為甚麼青少年孩子要反叛？

不少家長都曾疑問：「為甚麼兒子/女兒都不聽我的話？」你有過類似的問題嗎？說實在，父母如何看待兒女、以怎樣的方式與他們溝通相處、對他們的想法和行為以怎樣的心態去接納和回應等等，都會對彼此間親子關係的建立帶來重大影響。

「青少年反叛」這話題，常會引發某種情緒反應。它可以令那些有青春期中孩子的父母心中燃起憂慮和恐懼；也可能令那些與青少年子女在僵持關係中掙扎的父母，心中築起一道防衛牆或帶來絕望的感覺；至於孩子已是成年人的父母，現在則鬆了一口氣。無論你的青少年孩子抗拒的是你、其他人或是上帝的權威，「反叛」絕非是一件容易處理的事。

倘若你正處於與反叛青少年子女關係爭持中，讓我們彼此鼓勵，繼續以堅忍和愛心，與我們所愛的孩子同行。

青少年反叛是有原因的，叛逆在年輕人中是很常見的事，青少年反叛是父母與孩子之間的主要衝突原因之一。「反叛」是指青少年叛逆的行為，並漠視父母對其教養規則的表現。作為父母，我們有沒有想過青少年反叛可能就是他們成長和正常發展的一部份。這個發展階段，標誌著青少年需要獨立和自立的身份。

青少年反叛的成因，是由於他們在這段期間大腦發育需要學習自我控制，需要被接受、被認同、被瞭解的掙扎、尋求關注的表現，並對父母過度擔憂的掙扎反應，也是青少年體內荷爾蒙變化及為獨立而抗爭所造成的結果。

許多研究和處理青少年有關問題的專家、學者都鼓勵父母要意識到一件事，就是青少年子女做事總有他們的原因。專家們指出，很多時候，父母不明白或不瞭解青少年行為背後的原因。其中Tim Sanford曾說：「上帝並沒有讓我們成為一個隨隨便便的人，所以我們的行為（甚至包括青少年反叛的行為）都有其背後的原因。重要的是，父母要瞭解孩子們的「反叛痕跡」（外在行為或態度）背後的「渴望」或「渴求」（核心原因）。」

無論是處理有關青少年的基本需要（例如對個人的尊重），還是危險性行為等複雜問題，有時候，父母都難以理解和分辨健康青少年訴求的自主權



或他們公開性反叛行為之間的區別。許多看似叛逆的行為，實際上只是青少年對得到更多獨立自主權而自然產生的一種「渴望」或「訴求」。

你知道為甚麼孩子在掙扎嗎？

在《失控和好感》(Losing Control & Liking it)一書中，Tim Sanford對大多數父母與青少年面對的鬥爭發出一個問題：「你的青少年是否正與你疏離？」他解釋說，在發展心理學上，治療師有個用語——「發展個性化」(Developmental individuating)。這意味著你的青少年子女正處於以下的一個過程：疏離連繫(disconnecting)、離巢、離開安樂窩(leaving the nest)、啟航(launching out)、成為他自己(becoming his own person)、愈來愈獨立成長(growing independent)、成為自由、端正的人(becoming a free moral agent)。

當這些用語出現在有關「發展心理學理論」的測試時，這些短語聽起來不錯而且合理。但是，當你的青少年子女在家庭廳或廚房表現時，它就似乎並不是那麼積極平和。儘管如此，這些理論是正確的，你的青少年孩子正與你疏離，並被他或她同齡的群體所吸引。這是個正常、自然和必要的身心發展過程。Tim Sanford指出：「與它(發展個性化)...『作對』和鬥爭，你是會輸的。解決方案是——通過瞭解「甚麼是你可以控制的」，「甚麼不是你可以控制的」，盡可能地使用它。」

在孩子的人生季節，我能做些甚麼？

當意識到青少年子女正在「與你疏離」時，父母會交雜著恐慌、釋放或解脫的情緒。一方面我們可能感到有點失控感，因為孩子不能再受制於父母的掌控底下；另一方面，我們也會感到恐慌和害怕，因為我們怕失去他。可是，當你知道孩子正在健康地追求獨立的成年人生活時，我們是否會感到安慰？

要認識青春期孩子在身、心、社交的發展過程中，我們並不孤單。我們可以尋找及建立親子關係的支持小組或網絡、透過參與不同的親子講座，閱讀有關教養青少年子女的書籍，並在需要時尋求專業輔導等等，讓我們與孩子站在一起和成長。

作為父母，我鼓勵你嘗試找出孩子叛逆的原因。找出答案後，你可以幫助孩子做出更好的決定。重要的是，我們要瞭解青少年需要一定程度的自由去度過他們的青少年期。透過父母的指導，你和孩子可以過度這個艱難的時期而不會遇上太多問題。

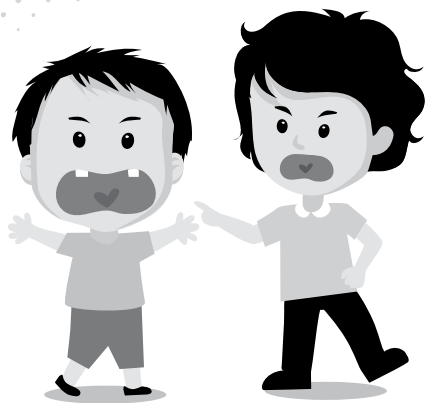
我鼓勵父母專注找出引發青少年反叛的原因或傷害，然後以耐心聆聽、理解孩子的想法和感受，並以禱告和饒恕作為關係復和的第一步。請你不要過份恐慌，即使事情變得困難，也要與孩子站在一起並肩作戰；讓青春成為父母與孩子一同走「青春成長過山車」的旅程，成為親子關係瞭解與進深的成長契機，好使我們更多明白和瞭解孩子的心。

(下期待續)





不吵架的秘訣



從前，有一戶人家經常吵架，看到隔壁一家卻非常和樂，十分羨慕之餘，便前往請教：「我們家是天天吵架，而你們家好像每天都過得很快樂，從不吵架，能否告訴我，這到底有什麼秘訣？」

鄰居臉帶笑意地回答：「其實也沒什麼，你想知道我就告訴你，這個秘訣就是，你家呀都是好人，我家呢都是壞人。」

你看，你們家的父母、兒女相處時，做錯的事都是你做的，做對的事情啊都是我做的。

你家每個人都認為自己是好人，事情做錯了都是怪別人，所以容易起爭執。而在我們家呢，事情做錯了，都是我做的，你沒有錯，錯的都是我，就是這麼簡單。」

一個人難免會做錯事情，人非聖賢，孰能無過，過而能改，善莫大焉！

最怕的是，錯了不認，還要指責別人。這樣，不但兄弟吵架，甚至母女、父子都會吵架。

舉個例子，哥哥喝茶喝了一半，隨手放到桌子邊上，弟弟跑來跑去，不小心撞到了桌子，把茶杯打翻在地上，還燙到了手。

哥哥就罵弟弟：「你怎麼把我的茶杯打翻了。」

弟弟就回嘴說：「你為什麼不把茶杯放好一點呢？」

兩個人你一句、我一句的就吵了起來，都是對方的錯。

如果哥哥看到弟弟把茶杯打翻了，就問：「你有沒有被燙著了啊？都怪我沒有放好。」

弟弟也說：「都是我不小心，才把杯子打翻了。對不起，都是我的錯。」

這樣不是天下太平了嗎？

CROWN 皇冠門窗
WINDOWS AND DOORS
頂級產品 · 尊貴品質



皇冠門窗
政府認可門窗公司

免費估價
專業諮詢 **647.200.1000** 國、粵、英、
滬、越語服務

3261 Kennedy Road, Unit 1, Scarborough, ON (Kennedy夾Passmore) 獨家華人總代理

**HOMETECH**
WINDOW & DOOR

www.crownwindows.ca

阿華田爆漿西多士

材料：

- 雞蛋 2 隻
- 牛奶 75ml
- 煉奶 25g
- 方包 2 片
- 牛油 10g
- 芝士片 1 片
- 阿華田粉 3tsp
- 油適量

做法：

1. 打勻雞蛋
2. 先加入15ml牛奶及5g煉奶拌勻
3. 方包沾滿蛋液
4. 餘下60ml牛奶及20g煉奶拌勻
5. 下油及牛油燒熱鍋，方包以中小火煎至金黃色
6. 加入芝士片，牛奶及煉奶以小火煮勻
7. 稍為壓平多士中間位置，倒入奶漿
8. 阿華田粉過篩，灑在多士表面，完成



Dr. CLIVE LEE M.B.B.S. FRCS(C)
Infertility & Reproductive Endocrinologist
(Obstetrics & Gynaecology)

Suite #203,
2065 Finch Avenue West
Toronto, Ontario M3N 2V7

Tel: (416) 742-6848
Fax: (416) 744-9800



Anthony Lai
Chartered Accountant

黎志榮 特許會計師

專業公司、個人和信託會計
稅務策劃、重整、按揭貨款
助你達成理想

Tel: (416) - 722 - 2893
7030 Woodbine Ave., Suite 500,
Markham, ON., L3R 6G2

喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。（箴言17:22）





反樸歸真



安省的疫症個案數字，於十二月初仍能維持在數百之內，沒料到，不消兩個星期便已突破一萬大關，幾天後更升至接近兩萬宗。疫情的突變，令政府部門、醫療人員、工商市場、餐飲業、管理階層、宗教場所、學校、家庭、以至個人，都有點措手不及。疫情的嚴峻令政府別無它法，唯有頒佈人數管制和居家令。

人們對於被困家中和需要遵守社交距離早已厭倦。當看到初秋疫情好轉，各人早已準備於聖誕佳節大事慶祝一番。很多教會也在九月開始實體崇拜，並已積極籌備聖誕崇拜所需的詩班、話劇、孩子獻唱和特別福音信息。上下眾人，男女老幼，都早已興奮地安排親友或社交團體聚會飲宴，佳餚美食的清單都已列好，等待已久的音樂會、婚禮、壽宴、滿月酒席，全都一湧而出。可是，聖誕平安夜的疫症個案數字竟達一萬宗，全部的美好計劃一掃而空。餐飲業者已購入的大批食材酒水，更加血本無歸。年輕人所安排的狂歡舞會也告吹了；親友的聚餐也無奈地被逼取消了。大家確實有點失望與不忿，但為了自身和家人的安全，只好聽從政府吩咐，靜留家中。

我本來也約了幾位至親到家中慶祝新年。冰箱早已堆滿了急凍的海產美食。可惜，我們也只好無奈地把這期待已久的家庭聚餐無限期地延遲。取消了慶祝會，放下了狂歡的節目，連節禮日在商場購買平價貨的活動，也變成在床上翻來覆去，多睡幾小時的休息。一切似是如此掃興、無奈。但就在這「反樸歸真」的環境下，意外地讓我們發現其美妙之處……。

雖然我家將沒有任何賓客在節日到訪，可是為了要提起興奮的心情和假日氣氛，女兒與我還是決定合力擺設家中的聖誕樹，並且把它裝飾得比往年更為燦爛美觀、更為色彩繽紛。女兒更親手雕剪了三十多個精緻的雪

花圖案，加上閃爍的燈飾，掛在走廊及每個角落，配上中央的聖誕樹，確是美輪美奐，有點像商場大堂的聖誕裝飾。完成後，我們兩人看著也不禁自豪，忍不住拿起手機，把美麗的聖誕擺設、飄曳的雪花、浪漫的燈飾，加上「平安夜」作為背景音樂，拍成短片。當我在聖誕日給親友、同工發出祝賀短訊時，附上這溫馨的家庭短片，將衷心的祝福和暖意也傳遞給他們。沒多久，我便收到很多回覆，親友們都發過來他們老幼齊集的全家照，各人臉上都展出溫暖融洽、幸福安詳的笑容。相比以往，今年收到特別多的家庭照。細想其因由，我不禁發出會心微笑。正是因為居家令，把各人原有對外的慶祝聚會打散了，所以大家都待在家中，老幼相聚一堂。而在這兩年疫情的衝擊下，不少家庭都曾經歷過生離死別，如今一家人有幸能相聚一起吃飯拍照，便更值得珍惜和感恩。

當我們願意放下一些物質或外在的慶祝和狂歡節目，回到聖經最基本的教導，愛惜家人、父母、子女、兄弟姊妹，並在聖誕佳節將眼目專注在耶穌基督身上，感謝祂以聖子的身份，為世人降生的大愛，我們便會重拾聖誕節的真諦，懂得愛神、愛人。當然，疫情確實帶來很多不便、痛苦、生離死別，甚而引發精神或情緒病。強制性的家居隔離確會引起家人磨擦和各類負面的挑戰，可是相反，它也可帶來意想不到的好處。

有一位母親與我分享這兩年疫情下家中的點滴。她與丈夫及六歲的兒子因為在家工作和上學，以致一家人24/7朝夕相對，出入與共。初時確有點不習慣和經常發生磨擦，但久而久之，大家都能互相遷就，慢慢開始適應下來，享受這新常態下的家庭生活模式。例如：夫婦與兒子一同預備午後小食和晚餐，一同遠足踩單車，一同在後園建起露營帳幕，晚上躺在草地細賞天星，甚至一同飼養了幾隻小雞作為寵物。這對夫婦分享說，這次的居家令，對他們來說是因禍得福，一家人的關係變得更親密甜美。在這期間，家中各人都能觀察和明瞭對方的優點和短處，互相學習、互相包容體諒、互相建立、關懷對方、彼此支持，這是他們在疫情下意想不到的禮物。

如果我們能看破因疫症被困家中所遇到的負面挑戰，進而察覺到危機背後的轉機，我們便能化腐朽為神奇，破繭而出。在這段期間，家人共處的時間多了，便可讓孩子細察到父母如何在逆境中奮而不息，努力迎上前去，不被困境打跨，這正是父母給孩子樹立榜樣的好機會。縱然父母不能控制疫情與困境，卻能讓孩子看到自己如何控制情緒，以正面的態度去面對眼前的挑戰。當父母與孩子有更多時間互處，除了能夠將平日繁忙的日程暫緩下來，於閒暇時多與孩子有歡樂遊玩的時光，增進感情，更有機會多與他們談論人生、夢想和屬靈的教導，反璞歸真地享受和互相建立，領受神所恩賜的家庭福樂。



請問老師，該如何與成年子女相處呢？我的兒子今年三十六歲，沒有女朋友，每天除了工作，就是睡覺或上網，總是呆在家裡。也不願與父母談話、溝通，更是足不出戶，好像也沒什麼朋友。我應如何與兒子打開溝通之門？

與成人子女相處，要注意以下幾點：

1. 尊重子女的想法和愛好，也尊重他重視的人，子女並不是父母的傀儡，任由支配。
2. 父母可以與子女分享自己的人生智慧和見解。做諮詢者，但不硬要子女接納建議。父母的忠告，祇讓子女作為參考之用。
3. 做一個好的聆聽者。當子女感到有人明白和支持自己，便會安心把鬱悶在心裡的話說出來。很多時，會從說話過程中，反省和意識到問題所在，找出解決方法。不管子女是否即時找出解決方法，有理解他/她的聆聽者，都會使他/她感覺輕鬆，舒緩了情緒。
4. 別諸多批評，事事強加己見，因而關閉了溝通之門。其實，關係好，什麼都聽得入耳。又想想，那些批評話語對子女實際是有幫助（helpful），還是造成傷害（hurtful）呢？
5. 一起做大家喜愛的事情、活動。在輕鬆自在的情況下、自然有很多溝通的機會，促進大家的瞭解，促進大家的感情。
6. 設立合理的界線，例如：子女有權表達不同意見，但必須用平和的態度與語氣。父母宜同樣遵守這個規則。這可以減少父母與子女在溝通上的衝突。父母宜同樣遵守這個規則。例如：父母定明家庭成員須分擔家務、清理自己的房間和衣物等。這可以避免在這方面囉唆子女做這做那。

你說三十六歲的兒子整天呆在家裡，沒有女朋友。每除了工作便是睡覺或上網，又好像沒有什麼朋友。你的擔心是可以理解的。你問應如何與兒子打開溝通之門。大抵你們平常沒有經常談話溝通了，如果父母從小便培養每天與子女溝通的習慣，讓孩子安心地把心中的喜惡、憂慮

及心底話都習慣性地說出來的話，子女便很容易把心中的喜惡與父母分享，不吐不快呢！

現在亡羊補牢，總比什麼也不做為好。基本上，人都是需要愛和關心的。成人子女也需要父母的愛和關心，但不是囉囉唆唆的左問右問，也不是父母的批評和指指點點。因為這些除了使成人子女感到煩悶之外，還會覺得自己一無是處和不能獨立處理事情。

你的兒子已經三十六歲了，有自己的事業，當然是一個有思想的獨立個體。相信他也想結識女朋友，但是可能緣份未到，又可能是曾經有男女相處方面不愉快的經驗或其他種種原因，以致他未有女友，發悶不願外出，便透過睡覺和上網來消磨時間，麻醉自己。有時父母給他寧靜的空間，讓他平靜、反省和回氣，也是一個好方法。最重要的就是讓兒子知道和感覺到父母是愛他的和支持他的。

如果發覺兒子沒有好轉過來，可以找一個好時機來跟他好好傾談。所謂好時機，就是他情緒平靜的時候。首先表達父母擔心他的健康，繼而鼓勵兒子說出心中不快的事情。僅記：只留心聆聽，別作任何批評或怪責，否則以後兒子便不會再告訴你他的心底事。別低估兒子解決問題的能力。再者，他總要從錯誤中學習，就是所謂的「吃一回虧，學一回乖！」父母也應該放手，我們不可能、也不能夠保護子女的一生。這肯定是一件不健康的事情。

希望上述建議能幫助打開你與兒子溝通之門。

Dr. David Tai Wai Wong

Medicine Professional Corporation
(Anesthesia and Perioperative Medicine)

Tel: 416 603 5118



Edwin Chan

Registered Physiotherapist

3443 Finch Ave. E. Suite 407
Scarborough Ontario, M1W 2S1

Tel: (416) 499-6635

Fax: (416) 499-6106

物理治療

Scarborough North Physiotherapy Clinic





植根於 這片土地

建於1966年，位於Yonge Street夾Steeles Avenue的Centrepont Mall即將被拆除，陸續還有其他商場會面臨同樣的命運。揮之不去的疫情導致大量顧客轉往網上購物，對實體商場的營運造成嚴重損害，並加速拆除實體商場的計劃。在時代巨輪的推動下，幾個世紀以來陪伴我們社區的商場紛紛被迫轉型甚至結束，是一個不可避免的過程。去舊騰出空間迎新是可以理解的，但值得思考的是，甚麼要去除，可以去掉？甚麼要留下來而且不可以去掉？

被拆走的回憶

你還記得那些曾陪伴我們渡過孤單、充滿歡聲笑語的地標嗎？相信很多華人仍然留戀拆卸了的「城市廣場」及其毗鄰的Cullen Country Barns。從本來一個農村市場，演變成一個受歡迎的加拿大華人社區商場，現正在拆卸，並再發展，它將會樹立一個新地標，讓新一代人流連，改寫這個地方的記憶。

隨著時代進步，建築物完成其歷史使命當然可以拆卸，但如何保存那些發生在那裡的感人故事！

要保護的足跡

在近期僅有的兩次戶外活動中，我們選擇了帶年輕人到訪稱為原住民的土地Lake Wilcox Park和Pickering Village Museum，了解早期定居者的生活。前者是一個現代化設計的社區休憩公園，湖岸是豪華渡假屋，湖上可進行各類水



黃曼中 Jackson Wong

BSc CIP Associate Broker

手提：(416) 230-1110

專業辦理：汽車、房屋、
教育基金、人壽

上活動，湖旁是給公眾休憩的社區公園。後者沒有偌大的展覽廳，沒有優美的背景音樂和柔和燈光的博物館，一條簡單的古老鄉村，導賞員穿著中世紀服裝，帶著年輕人走進一間間樸實的小木屋。兩個地方有截然不同的氣氛，但有同一的點子，就是帶著遊人重溫這些地方的故事。Lake Wilcox Park有一道載有當時原住民社區歷史的橋，柏油路上印有原住小生物的足跡。公園內的植物都是系出當年的品種，沿途樹立了多個記錄原住民前輩故事的現代感裝置。Pickering Village Museum保留了早期定居者的生活環境，簡單的建築和物資突顯了前人的生活智慧。我看見一位年輕人注目在一個古老的鍵琴前良久，他是一名個音樂愛好者，眼前的鍵琴觸動了他對前人的敬意。

留下來的回憶

移民是一段連根拔起，離鄉別井，然後植根他鄉的旅程。重新記錄我們在異國他鄉的記憶，是第一代移民扎根和積存貴重的文物傳給下一代的責任。即將被拆除的Centrepont Mall有沒有牽動你的回憶呢？環顧四週，有沒有建築物和環境抓住你的情感？如果真的要拆了，是否會牽動你的不捨之情呢？我們一定要好好保護和記錄，這將是一份貴重的禮物傳給下一代。

現代化改寫了我們生活環境的形態，大型和規律的建設讓我們生活得方便和有效率，但難免缺少了小店獨有的人情味。幸好，當我們細心尋找，還有很多充滿人情味和某種文化傳統的小店鋪和建築物悄悄地佇立在我們身邊，等待我們相遇和相交。植根在這一片土地，由我們在這片土地的故事開始。

Thank you!

本雙月刊乃免費派發給有需要的家庭。如閣下有感動，願意以金錢捐助，作為支持本刊物的印刷經費，必定為編輯小組帶來莫大的鼓舞，並造福大多市及鄰近城市的教會及家庭。

感謝下列人士支持中心的出版及資源製作經費

李耀強夫婦
詹德思夫婦
侯廣霈夫婦
趙榮富夫婦
張富康夫婦
董勝利夫婦
廖健波夫婦
陳祖耀夫婦

陳和勳夫婦
梁可輝夫婦
袁夢晚夫婦
黃耀基夫婦
何秀娥女士
趙月鈴女士
劉峰萍女士
錢霖女士

黃佩貞女士
黃淑珍傳道
張惠琴傳道
韓東傳道
甄庭歡傳道
郭冠良夫婦
Alice Tsang
Amy So

Connie Chu
Connie Cheng
Heidy Wu
Isabella Wong
Jackee Tsang
Linda Cheung
Layton Chen
Matgaret Yan

Onna Wong
Yam Tsang
Jenny & Raymond



陸元方賣屋



陸元方(公元639-701年)是唐朝時人。他在洛陽有一座世代相傳的祖居。這座當地著名的小宅院，環境幽靜，有悉心營造的庭園，名為「錦繡園」，是作為他的子侄們讀書的場所。後來由於陸家家道中落，經濟困難，不得不把這座小宅院賣掉。

在朋友幫忙下，陸元方找到了一個買主。因買主喜歡建築物的結構和環境，而陸元方也不是想藉賣屋圖利，故此很容易就商定了價錢，買主隨即也付了定金。怎知此時一位太守¹也看中了陸元方的「錦繡園」，打算以高價向陸元方買屋。因為這位太守過去曾有恩於陸家，又願意出更高價錢來買，本以為萬無一失，沒想到陸元方表示不願失信於商人，不假思索便回絕了太守的要求。陸元方的母親知道了這件事，把兒子叫去責備一番，還要求兒子知恩圖報，將錦繡園轉讓給太守。不過，陸元方還是堅持不肯讓步。

陸元方不願以高價把錦繡園賣給太守的事不久便傳遍街頭巷尾，更引起了大家的猜測，是否宅院本身有什麼問題。於是付了定金的商人又去詳細察看，以確定整個房舍都沒問題，才放下心頭大石。跟著他很高興地對陸元方說：「我是想用這地方來開設酒樓的。」不料陸元方搖著頭，提醒他說：「因為這裡設計本為民居，是沒有下水道的，辦酒樓恐怕不行。」買主聽到他的話後，立即露出失望的神色，就決定不買了，因此賣宅的事沒有成功。

他的子侄見到白白錯失了這次機會，忍不住抱怨起來。

但陸元方對他們說：「如果我不說實話，就是欺騙了買主。難道可以為了錢欺騙別人嗎？我們就算是有更困難的處境，也不能做這種損人利己、欺騙別人的事。」他們聽了，感到很慚愧，從此對陸元方更敬重。

後來這位商人見陸元方如此誠懇，大受感動，決定先以高價買下錦繡園，以解除陸家經濟困難。

陸元方後來曾經兩次任職宰相，為朝廷挑選大量人才輔政，對唐朝的興盛作出貢獻。

註1. 太守：漢朝一郡的最高行政長官。隋唐後的刺史或知府也別稱太守。

【聯想】

1. 誠實是否是一個人的基本道德？若果你是陸元方的子侄，會不會因這事而抱怨呢？為什麼？
2. 現今國際間，連大國的政府人員也毫無信用、謊話連篇，這些事件觸目皆是，成為常態，聽者也明知而順從。你認為這個社會為什麼會變成這個樣子呢？
3. 我們平時大談什麼道德是很容易的事。但想想，當一個人面對家境的貧困、太守的恩德、自身的利益、群眾的壓力、長輩的孝道時的取捨抉擇，最後仍能堅持守信，你覺得有何困難及難能可貴的地方呢？
4. 你認為這些在古代視之為人基本操守，在今天還適用嗎？為什麼？



文：王木木

我很悶啊！



「我很悶啊。」這是我小時候偶爾會說的一句話。那時候，外婆就會說：「小朋友，怎麼會悶的啊」。雖然家裡有很多玩具，也有很多零食，當開始覺得很悶的時候，不知道可以做些什麼事情解悶。

在學校裡，有一些感到很悶的學生是一件很不妙的事。老師們都知道，悶的小朋友通常都會做一些調皮搗蛋的行為，甚至會打人，或是闖更大的禍。我都會很努力的花心思準備一些有趣味的活動，也會轉換不同樣式的作業和練習，讓孩子有選擇，好讓他們有機會發揮個人的創意。當然，有時候學習本身就是比較沉悶的。這個時候，我會跟學生解釋這個課堂/學習內容的重要性，也會說接著下來懂了就沒有這麼悶了。另外，我的教室裡經常都會有一些益智的玩具或是好玩的活動，也有些是比較長期的「項目（project）」。他們知道做完課堂的作業後，就可以有「自由時間」，這也是很大的動力。只要小朋友感到有興趣和動力，他們能夠堅持下去，就可以減低他們在班上「惹麻煩」的機會了。

可是小朋友有時候就是會覺得悶啊。我們就要嘗試找出原因。有一次，幼稚園班上有一位從俄羅斯來的小男孩新移民，他一點英語都聽不懂。看到想玩的玩具不能玩，也沒有朋友可以跟他談話。有時候他很不受控，我就嘗試用翻譯軟件來幫忙翻譯。有時候也看得出來他真的很悶。雖然在幼稚園的班上到處都是玩具，班上有很多小朋友，這個不能溝通的小孩還是會悶。開始的時候，我會示意他跟著我，邀請他和一兩位同學一起幫我做一些小事情。有人陪著他，他笑得很開心。也因為這樣，別的孩子慢慢認識了這個新同學。每一次我都會介紹這學生的名字，當他們完成「幫」我做的事情，就會帶著這一個小組一起玩一樣東西。我會給他們示範怎麼玩，以防他們言語不通會打架。到後來，只要留在不遠處觀察就可以了。慢慢地，他上學就不再悶了！

現在的小朋友，家裡都不缺玩具、零食，還有電視、平板電腦等的電子產品，但是不代表他們就不會覺得「悶」。這個時候，不妨邀請他們幫助你做一些家裡的事情，千萬不要把事情直接交給他，要留下來跟孩子一起做，有機會就誇獎他做得好。可以減少他們看屏幕的時間，也可以解悶，更可以有親子互動的機會，真的很不錯啊！



蔡達文牙科醫生 Dr. Damon Tsai

B.Sc.(Hons.) D.D.S.

多倫多大學一牙醫博士
二十六年豐富經驗

Family, Implant & Cosmetic Dentistry



BRACES

- 🦷 矯正牙齒
- 🦷 牙齒美容及漂白
- 🦷 洗牙、補牙
- 🦷 杜牙根



IMPLANTS

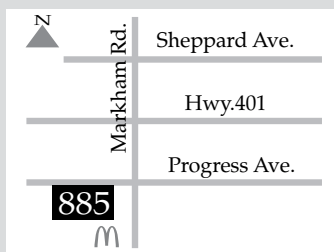
- 🦷 植牙手術
- 🦷 植骨手術
- 🦷 智慧齒手術
- 🦷 牙托、牙橋

精通國滬粵語

預約請電

416-439-4080

885 Progress Ave.,
Suite 101, G/E,
Scarborough
(Markham Rd. 夾
Progress Ave. 西南角)



- ▶ 特價優惠教牧同工及長者
- ▶ 歡迎海外宣教士及全時間神學生
免費檢查及洗牙





好書推介

讓管教Q起來

作者：胡慧 出版社：真愛、天恩 聯合出版

對不同年齡層的孩子，有不同的教養對策。以愛為榜樣的稱職父母——是輔導，不是主導；是教練，不是老闆；是管家，不是主人。孩子是父母最親近的門徒，父母要按著正道，學會用智慧、知識及見識來管教孩子。

胡慧玲博士從教育理論與神學牧養的專業涵養，引領家有12歲以下孩童的父母，學習如何發掘子女的長處、增強孩子的自信心，深度討論教養的大原則，並提供各種實用的管教方法。



My Name Is Yoon

Helen Recorvits (Author), Gabi Swiatkowska (Illustrator)

故事中的小女孩是一個剛從韓國移民過來的小朋友。她到新學校上課之前，爸爸教她怎麼用英文寫自己的名字。她不太喜歡用英文寫自己的名字，因為她的韓文名字寫起來很像一個在跳舞的小人，看起來讓她很開心。她的韓文名字是「閃亮智慧」的意思。她很喜歡自己的韓文名字。

當小女孩第一天來到學校，老師在黑板上寫了“cat”，講了一些關於貓的東西，也唸了一個關於貓的故事。小女孩不知道“cat”是什麼意思。過了一會兒，老師給了她一張紙，跟她說“name”。小女孩在每一道寫上“cat”。她不想寫自己的英文名字。放學回家後，小女孩告訴爸爸她想要回韓國去。因為她以前是老師最喜歡的學生，也有很多朋友；現在什麼都聽不懂，也沒有朋友跟她玩。後來媽媽告訴小女孩，要有耐性，慢慢多學點英文，認識了新的朋友，她就會喜歡這裡的學校了。到故事的終結，情況真的一天一天好起來呢！

看完這個故事，我們可以問問孩子們會不會寫自己的中文名字，也問問她們知不知道自己中文名字的意思。假如我們要搬家移民到一個新的國家，要學一種新的語言，她們會有什麼感受？如果班上有新的同學不太會英語，也沒有朋友，我們可以怎樣做？

Yoon's name means "shining wisdom," and when she writes it in Korean, it looks happy, like dancing figures. But her father tells her that she must learn to write it in English. In English, all the lines and circles stand alone, which is just how Yoon feels in the United States. Yoon isn't sure that she wants to be YOON. At her new school, she tries out different names - maybe CAT or BIRD. Maybe CUPCAKE!



原生家庭對 個人成長 的影響

親子教育資源中心、北約華人基督教會
喜樂山華人基督教會 合辦

講員：簡朱素英博士

親子教育資源中心創辦人
北約華人基督教會牧師

日期：2022年3月26日

下午2:00pm-3:30pm

網上粵語專題講座

講座內容和重點：

你年幼在原生家庭時發生的一些事情，有哪些事特別深刻？哪個對你的影響比較大呢？有哪些又是影響著你現在的家庭和教養孩子。原生家庭對一個孩子的成長影響至大，甚至造成極大的或不必要的創傷，這些往往都被父母忽略？講員與大家原生家庭究竟對我們造成什麼影響？而我們如何去轉變這些影響呢？

歡迎致電報名及查詢：

Esther 416-493-3373（親子教育資源中心）

報名請用電郵：

parentchild.centre@gmail.com



SCAN ME

2022 3月講座：

原生家庭對個人成長的影響

Link: <https://forms.gle/rf9sreakP4U89Jij7>

通訊地址：PO Box 91075 Bayview Village, Willowdale, ON M2K 2Y6

電話：416-493-3373

電郵：parentchild.centre@gmail.com

網址：www.parent-childeducation.ca

編輯小組：鄭錦順、黃薛冬梅、簡卓琳、朱素英、簡兆榮

版面設計：陳鈞陶

本刊文章版權均由作者
所擁有及保留
如欲轉載請與親子教育
資源中心聯絡
202202 ©

vol 114